



Pasos a dar para estar más saludable

Tus 60



Únete a millones de mujeres que están dando pasos para mejorar su salud durante la Semana Nacional de la Salud de la Mujer. La semana, que se celebra del 13 al 19 de mayo de 2018, es el momento para recordarles a las mujeres que prioricen su salud y adopten hábitos saludables positivos de por vida. La Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. lidera las actividades de la Semana Nacional de la Salud de la Mujer para alentar a todas las mujeres a estar lo más saludables posible.

¿Qué pasos puedo tomar?

Empieza por leer la lista de control que creamos para mujeres en sus 60, y elige tomar uno o todos los pasos de la lista. Puedes usar tu lista para iniciar la conversación en tu próxima visita médica anual. Una visita médica anual es un chequeo preventivo cada año con tu doctor. Es la oportunidad para ver cómo estás, cómo quisieras estar y qué cambios puedes hacer para alcanzar tus objetivos de salud.

¿Por qué debería tomar los pasos incluidos en mi lista?

Los pasos detallados en tu lista de control son la base de una vida saludable.



Visita espanol.womenshealth.gov/nwhw para obtener recursos y más información sobre cómo puedes participar.

Para llevar una vida saludable en mis 60:

Todos los días trataré de:

- Comer sano (visita ChooseMyPlate.gov para comenzar)
- Hacer al menos 30 minutos de actividad física y hablar con mi médico sobre cualquier afección crónica restrictiva
- Dormir al menos 7 u 8 horas
- Lograr un peso saludable y mantenerlo
- Recibir ayuda para dejar de fumar o no empezar a fumar
- Limitar el consumo de alcohol a un trago o menos
- Usar casco al montar bicicleta y equipo de protección personal al hacer deporte
- Usar cinturón de seguridad en autos, y no leer o escribir mensajes de texto mientras conduzco
- No consumir drogas ilegales ni usar medicamentos recetados incorrectamente

Hablaré con mi médico al menos una vez al año acerca de:

- Mi peso, altura, dieta y nivel de actividad física
- Mi consumo de tabaco y alcohol
- Cualquier tipo de violencia en mi vida
- Depresión y cualquier otra inquietud respecto a mi salud mental
- Quién tomará decisiones sobre mi atención médica en mi nombre si yo no puedo hacerlo

Preguntaré si necesito estas pruebas, análisis, medicinas o vacunas este año:

- Aspirina de dosis baja
- Presión sanguínea
- Varicela
- Colesterol
- Cáncer colorrectal
- Diabetes
- Gripe
- Hepatitis B y hepatitis C
- VIH
- Cáncer de pulmón
- Mamografía
- Osteoporosis (a partir de los 65 años*)
- Papanicolaou y VPH (hasta los 65 años*)
- Neumonía
- Culebrilla
- Infecciones de transmisión sexual
- Tétano, difteria o tosferina
- Tuberculosis

**La decisión de hacerse cualquier prueba/análisis o procedimiento médico es algo personal entre tu médico y tú, a cualquier edad. Estos rangos de edad son sugerencias y recomendaciones del Equipo de Trabajo de Servicios de Prevención de los EE. UU. y podrían no aplicar a todas las personas.*

Estas pautas se basan en recomendaciones del Equipo de Trabajo de Servicios de Prevención de los EE. UU., el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, las Pautas sobre Servicios de Prevención de las Mujeres, las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2010 y las Pautas sobre Actividad Física para Estadounidenses 2008.

